

Lettre circulaire destinée aux Maîtres Canadiens Hiver 2005

Bonjour amis (es) skieurs (euses)

Déjà, nous voyons poindre le début d'une nouvelle saison. Je sais pertinemment que certaines provinces bénéficiaient dès la mi-novembre de conditions leurs permettant de skier; pour notre part, ici, au Québec, nous fûmes de ce groupe de privilégiés et donc, nous skiâmes aux alentours du huit novembre en jouissant de conditions suffisamment bonnes pour cette période de l'année.

1-Championnats mondiaux : Russie 2005

Comme vous le savez fort probablement, les Championnats mondiaux des Maîtres en ski de fond se tiendront en Russie en 2005. Les représentants du comité organisateur nous ont gratifiés d'une excellente présentation de leur organisation globale lors de la réunion de l'association mondiale à Brusson en Italie en septembre 2004. Cette démonstration nous a permis de croire que tout serait prêt à temps et que les infrastructures brilleront d'excellences.

Un stade et un édifice regroupant les services nécessaires pour cette compétition de haut niveau montraient un début de construction à ce moment et ce, au coût de plusieurs millions.

Le stade (départs et arrivées des courses) s'élève à Krasnogorsk en banlieue de Moscou et se trouve à vingt-cinq kilomètres de la Place Rouge; on nous affirme par ailleurs que les conditions de neige et de température à cette période de l'année à cet endroit, sont excellentes pour la tenue de telles compétitions de ski.

Nul besoin de vous certifier que ce voyage en Russie s'avérera très intéressant tant aux points de vue sportif que touristique et que le dépaysement à lui seul vaudrait le déplacement .

Les personnes qui ont confirmées leur participation aux Championnats de Russie sont les suivantes :

Kryger Joseph Ont.	Angeluchi Christiane Qc
Vanderlugt Harry Ont	Vibrec Georges B.C
Vanderlugh Sue Ont	Vabrec Barbara B.C
Babin Jean-Yves Qc.	Girard Georges Q.C
Carboneau Régean Qc.	Mathys Catja Ont
Manning Sally Ont	Servold Irving Alb.

Préparer un tel voyage en Russie demande une somme de travail considérable . Les cartes de crédit n'étant pas acceptées pour garantir les réservations, il faut donc procéder par transfert bancaire pour le logement, l'inscription aux courses etc. De plus, il faut faire une demande d'invitation permettant d'appliquer pour un Visa, et cette procédure se veut passablement longue.

À cet effet, vous pouvez consulter le site internet <http://www.mwc2005>; vous pouvez y retrouver toute l'information utile concernant ces Championnats Mondiaux 2005

2-Championnats mondiaux Brusson Italie 2006

Le temps file tellement rapidement que, même si les Championnats Mondiaux des maîtres 2005 n'ont pas encore eu lieu, déjà, il nécessite de se pencher sur ceux de 2006. J'ai eu le privilège, à titre de directeur canadien, d'assister à la réunion annuelle de l'Association Mondiale des Maîtres en ski de fond qui se déroulait à Brusson en septembre 2004. De telle sorte, que je puis assurément vous divulguer de l'information très pertinente concernant cet événement.

Ainsi, ces dits championnats auront lieu du quatre au onze février 2006, dans la magnifique vallée d'Aoste enchâssée sur deux côtés par de très hautes montagnes; dans le creux de cette vallée coule une très belle rivière, et, sur ses rives se niche un chapelet de petits villages dont fait partie Brusson. Impossible de perdre l'orientation du nord, car il n'y a que l'est et l'ouest : en effet, au nord et au sud vous entrez carrément dans la montagne donc il s'avère pratiquement impossible de se perdre même pour ceux qui comme moi, n'ont vraisemblablement pas le sens de l'orientation.

Nous remarquons particulièrement de superbes pistes de ski de fond enlaçant occasionnellement cette rivière à plusieurs endroits. Ces pistes présentent un profil recelant des difficultés s'apparentant merveilleusement bien à celles recherchées par les maîtres en ski de fond pour leurs compétitions. Et même, elles peuvent être enneigées artificiellement sur une distance de 15 kilomètres, ce qui élimine toute crainte de manquer de neige. Nous y voyons également un édifice pratiquement neuf abritant une vingtaine de chambres ainsi qu'une salle à manger et toutes les infrastructures essentielles au bon déroulement de courses de ski de fond. Le plateau de départ fera face à cet édifice.

Le comité organisateur a déjà retenu un nombre important de chambres d'hôtels dans le village de Brusson et dans plusieurs autres petits villages et tous se situent à moins de 20 kilomètres du plateau de départ. Ayant eu l'occasion de visiter nombre de celles-ci, j'ai été à même de constater que, dans cette vallée, l'ensemble des hôtels reluisent de propreté et montrent un degré de qualité élevé. Notons, que plusieurs de ceux-ci offrent une possibilité de cuisiner.

Brusson est situé à 170 kilomètres au nord-ouest de Milan et à 130 kilomètres au nord de Turin où auront lieu les Jeux Olympiques d'hiver 2006 directement après les championnats des maîtres. Il sera donc loisible, à partir de nos hôtels, en prolongeant notre séjour d'assister aux courses de ski de fond de ces Jeux Olympiques. Quelle opportunité exceptionnelle ce serait ? On nous a souligné qu'un transport pourrait être organisé s'il y avait suffisamment de personnes intéressées.

3-Championnats canadiens des maîtres : Terre –Neuve 2005

Vous connaissez sûrement le fait que cette année les Championnats Canadiens des maîtres se dérouleront à Terre-Neuve et, pour avoir côtoyé les organisateurs, je peux vous assurer que leur organisation se révélera excellente et qu'aucun effort n'a été ménagé afin que ces compétitions nous laissent avec un goût plaisant voire satisfaisant. Cette organisation possède même un bureau permanent à Stephenville ayant comme coordonnées :

2005 Canadian Masters [Cross Country](#) Ski Championships
35 Carolina Avenue.
Stephenville,NL
A2N 3P8

Phone (709) 643-6770
Toll Free 1-877-643-6537
Fax. (709) 643-3421
Email: jcarroll@wec-center.nl.ca

Toutes les informations sont disponibles à cette adresse électronique.

De plus le directeur provincial m'a transmis le message suivant :

Ce bulletin se veut ma dernière occasion de convaincre les indécis qu'en 2005 il faut participer aux championnats canadiens des maîtres à Stephenville . L'année 2004 terminée, il nous restera approximativement deux mois avant le début de l'évènement. Ceux parmi vous qui viendrons aux compétitions doivent préparer leur voyage et faire leurs réservations d'hôtel le plus tôt possible puisque un autre évènement aura lieu en même temps à Stephenville. Il s'agit d'une compétition de patin artistique. Afin de vous orienter, je suggère que vous visitiez le site Web de notre club www.whaleback.ca pour visionner la carte de la ville. Vous réaliserez que toutes les commodités sont situées à 5 minutes en auto. De plus pendant la semaine de compétitions nous aurons une navette spéciale pour les participants. Si vous avez des questions n'hésitez pas a me contacter.

Bruce LeGrow
Event Chair
bruce.legrow@nf.sympatico.ca

4-Championnat canadien des maîtres Rimouski 2006

Les championnats canadiens de maîtres auront lieu à Rimouski, début mars 2006. Déjà le comité organisateur travaille très fort afin de fournir des services impeccables. Tous les détails vous seront fournis dans les prochaines lettres circulaires

5-Circuit des maîtres Québécois édition 2005

Cette année nous en sommes à la 3ième édition du circuit des maîtres en ski de fond et 14 courses ornent notre calendrier. L'an passé nous avons eu plus de 1000 skieurs de plus de 30 ans ayant participé à ces courses. Ce succès relève du dynamisme et du travail acharné de l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec présidé par M. Léon Simard.

Cette année, nous y greffâmes cinq nouvelles courses. Parmi celles-ci, deux évènements spéciaux soient : une course style libre de 100Km sans arrêt à Forestville et un skiathlon

à Rimouski consistant en une épreuve de 18km classiques suivi de 18 km style libre sans arrêt du chrono; il faut donc être rapide pour changer d'équipement .

Afin d'inciter d'autres associations provinciales à essayer des expériences semblables, ce qui pourrait possiblement augmenter leurs adhésions en terme de membres, j'inclus ci-dessous le calendrier et les règlements qui régissent ce circuit. D'ailleurs tous les canadiens sont invités à participer à ces courses et à accumuler des points. A quand la coupe des maîtres du Québec octroyée à un participant d'une autre province ? Le défi est lancé.

Circuit des Maîtres (Édition 2005) Calendrier pour hommes de 30 à 69 ans

Course	Date	Lieu	Distance	Style	Points
1	08-01-2005	Duchesnay	15 km	Classique	20
2	15-01-2005	Lévis/Mirepoix	15 km	Classique	20
3	22-01-2005	La Baie	30 km 30 km	Classique Libre	20 20
4	29-01-2005	La Tuque	40 km 40 km	Classique Libre	20 20
5	05-02-2005	Mont Grand Fonds	30 km 30 km	Classique Libre	20 20
6	06-02-2005	Mont Orford	15 km 30 km	Classique Classique	10 20
7	12-02-2005	Mont Sainte-Anne	25 km 40 km	Libre Classique	10 20
8	19-02-2005	Keskinada	50 km	Classique	20
9	20-02-2005	Keskinada	50 km	Libre	20
10	26-02-2005	Forestville	38 km 100 km	Libre Libre	10 20
11	05-03-2005	Rimouski	35 km	Skiathlon	20
12	05-03-2005	Saint-Félicien	30 km 30 km	Classique Libre	20 20
13	12-03-2005	Camp Mercier/Forêt Montmorency	22 km 44 km	Classique Classique	10 20
14	19-03-2005	Mont Valin	50 km 50 km	Classique Libre	30 30

Calendrier pour femmes de 30 ans et plus et hommes de 70 ans et plus

Course	Date	Lieu	Distance	Style	Points
1	08-01-2005	Duchesnay	15 km	Classique	20
2	15-01-2005	Lévis/Mirepoix	10 km	Classique	20
3	22-01-2005	La Baie	20 km	Classique	20

			20 km	Libre	20
4	29-01-2005	La Tuque	20 km 20 km	Classique Libre	20 20
5	05-02-2005	Mont Grand Fonds	15 km 15 km	Classique Libre	20 20
6	06-02-2005	Mont Orford	15 km 30 km	Classique Classique	10 20
7	12-02-2005	Mont Sainte-Anne	25 km 40 km	Libre Classique	10 20
8	19-02-2005	Keskinada	25 km	Classique	20
9	20-02-2005	Keskinada	25 km	Libre	20
10	26-02-2005	Forestville	38 km 100 km	Libre Libre	10 20
11	05-03-2005	Rimouski	18 km	Skiathlon	20
12	05-03-2005	Saint-Félicien	30 km 30 km	Classique Libre	20 20
13	12-03-2005	Camp Mercier/Forêt Montmorency	22 km 44 km	Classique Classique	10 20
14	19-03-2005	Mont Valin	38 km 38 km	Classique Libre	30 30

Les gagnants du classement cumulatif par catégorie (Homme/Femme) sont les personnes ayant cumulé le plus de points en utilisant un maximum de 7 courses parmi toutes les courses du calendrier. Les points sont cumulés selon les tableaux ci-dessous.

1. Catégories

30-39 ans	60- 69 ans
40-49 ans	70-79 ans
50-59 ans	80 ans et plus

2. Système de points

a) Pour une course de 30 points, b) Pour les courses de 20 points

position #1 : 30 points	position #1 : 20 points
position #2 : 27 points	position #2 : 18 points
position #3 : 24 points	position #3 : 16 points
position #4 : 21 points	position #4 : 14 points
position #5 : 18 points	position #5 : 12 points
position #6 : 15 points	position#6 : 10 points
position #7 : 12 points	position #7 : 8 points
position #8 : 9 points	position#8 : 6 points
position #9 : 6 points	position#9 : 4 points
position #10 : 3 points	position#10 : 2 points

c) Pour une course d'une valeur de 10 points,

position #1 : 10 points
position #2 : 9 points
position #3 : 8 points
position #4 : 7 points

position #5 : 6 points
 position #6 : 5 points
 position #7 : 4 points
 position #8 : 3 points
 position #9 : 2 points
 position #10 : 1 point

3. Égalité

En cas d'égalité dans une catégorie, la priorité des critères sera la suivante :

Critère #1 : celui qui a le plus de victoires.

Critère #2 : celui qui a le plus de courses.

Critère #3 : celui qui a le plus de longues courses.

En cas d'égalité pour le gagnant de la Coupe des maîtres AMSF, la priorité des critères sera la suivante:

Critère #1: celui qui a cumulé le plus de points.

4. Récompenses

a) **Coupe des maîtres AMSF remise aux grands gagnants du circuit des maîtres**

b) Médailles remises aux trois premiers et premières dans chaque catégorie (Homme/Femme)

c) Deux paires de skis Fischer SCS seront remises parmi les premiers et premières de chaque catégorie (H/F) du classement cumulatif général selon le principe «1 course = 1 chance». Les deux gagnants de la Coupe des maîtres AMSF (H/F) auront un total de 15 chances chacun.

d) Prix de participation remis aux membres de l'AMSF selon le principe «1 course = 1 chance»

Note : la cérémonie des récompenses aura lieu au mont **Valin le 19**

6-Le camps des maîtres au Québec

Le « camp des maîtres » représente le joyau des services offerts par l'Association des maîtres en ski de fond du Québec. Cet événement se déroule dans le cadre enchanteur de la forêt Montmorency, en plein cœur de la réserve faunique des Laurentides à 60 kilomètres au nord de la ville de Québec.

Il s'agit presque d'une tradition car à chaque année, au début du mois de décembre, plusieurs mordus du ski de fond se rassemblent et se régaler de moments privilégiés de toutes sortes. Une spécialiste de la nutrition supervise l'équipe de la cafétéria en ce qui a trait à la préparation du menu offert pendant la durée du camp. Une multitude d'activités est offerte aux débutants, aux intermédiaires, aux experts et aux compétiteurs. Le début de saison est le temps idéal pour apprendre ou perfectionner les différentes techniques de patin ou de classique. Des moniteurs qualifiés sont disponibles et des séances vidéos complètent les leçons de groupe dispensées. Les amateurs d'aventure peuvent s'éclater en ski hors piste avec un spécialiste en la matière qui fournit l'équipement nécessaire. De plus, quelques représentants de compagnies sont présents et prêtent des skis et des bottes de différents modèles. On organise une course amicale rendue très loufoque grâce à l'imagination des coordonnateurs techniques de l'événement. Les plus compétitifs organisent un « time trial » sous la supervision du directeur national Jean-Yves. En soirée, les spécialistes du fartage, tous à l'affût des nouveautés sur le marché, donnent des cliniques aux débutants, aux intermédiaires et aux avancés. À chaque année, un conférencier est invité pour parler des différents thèmes concernant l'entraînement chez

les sportifs de 30 ans et plus. Des consultations spécifiques sur la nutrition sportive, la planification personnelle d'entraînement ou les besoins en orthothérapie sont disponibles sur rendez-vous. À chaque jour, de 16h00 à 17h00 une séance d'étirements de groupe est organisée par un professionnel. Et ce n'est pas tout, des massothérapeutes qualifiés sont présents et utilisent différentes techniques de massage selon les besoins.

Bien sûr le côté social est important et la soirée dansante « vin, fromage, bière, eau minérale » est toujours un succès et le tirage des nombreux prix de présence est très apprécié des membres. Cette soirée se termine généralement très tard mais ça c'est une autre histoire.

La popularité du camp n'a cessé de grandir avec les années et l'événement en sera à sa 15^{ième} édition en 2005. Tous les maîtres en ski de fond du Québec qui y participent ne sont jamais déçus et repartent fatigués mais heureux d'avoir skié, parlé, dansé et fêté en bonne compagnie. Il faudra certainement réserver nos places très tôt l'an prochain.

7-L'alimentation avant une compétition.

par Pierrette Bergeron, dt.p., M.A.

L'alimentation pré-exercice vise à favoriser l'apport en liquides, maintenir un taux adéquat de glucose sanguin et fournir des éléments nutritifs faciles à digérer, tout en gardant l'estomac relativement vide.

La digestion

La digestion est un facteur important à considérer; on ne veut pas qu'elle interfère. En effet, il y a une compétition pour le sang entre l'estomac et les muscles, et c'est l'estomac qui perd! Cela se manifeste par des nausées, des régurgitations, et même des vomissements. Plus l'intensité de l'exercice est élevée, plus le sang est mobilisé par les muscles et devient moins disponible pour la digestion.

- Les matières grasses sont plus lentes à digérer; elles peuvent rester dans l'estomac jusqu'à 4 heures.
- La quantité totale de nourriture ingérée influence aussi; un petit goûter sera digéré plus rapidement qu'un repas substantiel.
- Les liquides quittent l'estomac plus rapidement que les solides.

De façon générale, on alloue 3 à 4 heures pour un repas, 2 à 3 heures pour un goûter (ex. muffin, fruit et yogourt), 1 à 2 heures pour une collation (ex. barre de céréales ou fruit). Si la compétition a lieu tôt le matin, on peut prendre un repas copieux tardif la veille et un déjeuner plus léger le jour de l'épreuve.

Cependant, les tolérances digestives varient beaucoup selon chaque personne; il faut apprendre à connaître les siennes.

L'eau

Durant les 24 heures précédant l'événement, des quantités adéquates de liquides doivent être consommées (~2 à 3 litres pour la plupart des sportifs). Environ 2 heures avant la compétition, il faut boire 500 mL de liquide; ainsi, assez de temps est alloué pour éliminer l'excédent d'eau ingérée.

Les aliments à privilégier

Le choix doit porter sur les aliments riches en glucides et faibles en matières grasses, qui sont familiers. **La première règle à observer: ne jamais prendre quelque chose de nouveau.** Essayez les nouveaux produits en entraînement.

- Les produits céréaliers viennent en tête de liste: toutes les formes de pain (bagel, pita, tortilla, biscottes, etc); les céréales à déjeuner prêtes-à-servir ou cuites; les crêpes et gaufres (mais pas celles de type belge/les liégeoises!); le riz, le couscous, le bulghur, la polenta, les pâtes alimentaires, etc; les barres de céréales; les muffins, craquelins et biscuits faibles en matières grasses (ex. muffins maison, roulés aux figes).
- Les fruits et légumes sont appropriés en général, sauf les avocats et les olives et ceux qui sont frits.
- Plusieurs produits laitiers conviennent bien, comme le lait, les yogourts, les fromages allégés en gras, les potages et desserts à base de lait (ex. pouding au lait, au riz, crème caramel).
- Les viandes et substituts peuvent convenir en petite quantité. Optez pour des produits maigres comme du poulet sans peau, du jambon, du thon, des crustacés, des poissons blancs, des coupes de bœuf maigres, des œufs. Ces aliments seront bouillis, rôtis au four, grillés ou pochés.
- Les autres aliments peuvent avoir leur place. Les bouillons pas trop salés et boissons (sauf celles contenant de la caféine ou de l'alcool) contribuent à l'hydratation. Les confitures, le miel, les sirops et les sucres fournissent des glucides (attention au chocolat qui a une teneur élevée en matières grasses!).

Les aliments à éviter

- Les aliments contenant beaucoup de fibres (ex. légumineuses, son, maïs) et les légumes crucifères (chou, brocoli, etc) peuvent causer de l'inconfort intestinal.
- Durant l'heure précédant le début de la compétition, évitez les sucreries; elles stimulent la sécrétion d'insuline qui peut entraîner de l'hypoglycémie. De plus, un taux élevé d'insuline au début d'un exercice accroît l'utilisation du glycogène.

Comme on peut le constater, plusieurs aliments et boissons conviennent bien avant une compétition; il suffit d'ajuster les quantités et les délais en fonction de ses tolérances digestives. Pour certaines personnes cependant, il se peut que la nourriture consommée avant une compétition ait un plus grand effet psychologique que physiologique. Gardez vos habitudes qui ont fait leur preuve.

Pierrette est consultante en nutrition du sport depuis 1980. Elle est accréditée par l'Association canadienne des entraîneurs et par le Centre national multisport à Montréal. Elle a obtenu son B.Sc. en diététique de l'Université Laval et sa maîtrise en éducation de l'Université du Colorado. Les sports qu'elle pratique de façon plus intensive sont le cyclisme et le ski de fond.

Lettre circulaire préparée par :
Jean-Yves Babin directeur national